

## Bölcsőde 20 hónapos kor felett

2024. február 26 - 2024. március 1

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
<b>Reggeli</b>	Sárgarépakrém [7], Paradicsom, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 229kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 36,29g Só: 0,43g  Zsír: 6,99g Feh.: 11,88g H.Cuk: g Ca: 283,14mg	Nutella [1,5], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 250kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 37,22g Só: 0,37g  Zsír: 9,10g Feh.: 11,37g H.Cuk: 4,80g Ca: 260,00mg	Diákcsemege szalámi, Paprika, Tej 1,5% [7], Magos zsemle [1,11]  E: 310kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 39,39g Só: 0,53g  Zsír: 10,01g Feh.: 15,58g H.Cuk: g Ca: 252,53mg	Natúr vajkrém [7], Paradicsom, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 241kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 32,92g Só: 0,26g  Zsír: 10,06g Feh.: 11,27g H.Cuk: g Ca: 253,45mg	Cukkinis tojásrántotta [3], Tej 2,8% [7], Graham kenyér [1]  E: 259kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 27,65g Só: 0,56g  Zsír: 12,53g Feh.: 14,04g H.Cuk: g Ca: 263,49mg
<b>Tízórai</b>	Mandarin  E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Kiwi  E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g  Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Banán  E: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g  Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg
<b>Ebéd</b>	Grízgaluska leves [1,3], Csirke nuggets [1,3], Mexikói zöldségköret  E: 344kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 37,31g Só: 0,77g  Zsír: 14,72g Feh.: 14,65g H.Cuk: g Ca: 73,45mg	Teljes kiörlésű kenyér ebéd [1], Zöldséges gombaleves [7,9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertés aprópecsenye [1]  E: 306kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 27,51g Só: 0,26g  Zsír: 15,37g Feh.: 12,22g H.Cuk: g Ca: 54,05mg	Tojásleves [1,3], Csirkés penne [1,3,7], Mandarin  E: 373kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 42,03g Só: 0,29g  Zsír: 12,32g Feh.: 22,29g H.Cuk: g Ca: 114,87mg	Csontleves [9], Teljes kiörlésű kenyér ebéd [1], Citromos sertésszelet, Karalábefőzelék [1,7]  E: 269kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 26,08g Só: 0,53g  Zsír: 11,08g Feh.: 15,33g H.Cuk: g Ca: 134,70mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 319kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 31,03g Só: 0,23g  Zsír: 12,60g Feh.: 18,88g H.Cuk: 4,00g Ca: 80,41mg
<b>Uzsonna</b>	Puding (vanília) gyümölcscsel [6,7], Háztartási keksz [1,3,7]  E: 235kcal Tel.zsír: 1,19g CH: 46,71g Só: 0,33g  Zsír: 2,84g Feh.: 5,31g H.Cuk: 22,44g Ca: 116,26mg	Csirkemell sonka [6], Kígyóuborka, Tej (2 dl) [7], Francia kenyér [1]  E: 214kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 30,50g Só: 0,51g  Zsír: 6,24g Feh.: 14,78g H.Cuk: g Ca: 252,21mg	Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7], Graham kenyér [1]  E: 161kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 22,39g Só: 0,37g  Zsír: 6,59g Feh.: 8,27g H.Cuk: g Ca: 139,92mg	Tej (2 dl) [7], Sajtos rúd [1,3,6,7]  E: 260kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 24,80g Só: 0,45g  Zsír: 13,32g Feh.: 9,84g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Kenőmájás [6,7], Retek, Tej (2 dl) [7], Kifli [1,7]  E: 297kcal Tel.zsír: 5,58g CH: 34,25g Só: 0,68g  Zsír: 11,45g Feh.: 14,07g H.Cuk: g Ca: 258,54mg
<b>Energia:</b>	850,79kcal	801,40kcal	898,70kcal	853,87kcal	913,43kcal
<b>Zsír:</b>	24,82g	31,07g	29,45g	34,54g	36,75g
<b>Telített zsírsav:</b>	6,67g	8,96g	6,97g	8,94g	13,02g
<b>Fehérje:</b>	32,47g	38,73g	47,04g	37,48g	47,53g
<b>Szénhidrát:</b>	129,14g	101,53g	113,99g	103,16g	100,59g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	22,44g	4,80g	g	g	4,00g
<b>Só:</b>	1,53g	1,15g	1,19g	1,28g	1,48g
<b>Ca:</b>	493,55mg	575,71mg	541,52mg	632,95mg	641,86mg

## Bölcsőde 20 hónapos kor alatt

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
<b>Reggeli</b>	Paradicsom, Natúr vajkrém [7], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 241kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 32,92g Só: 0,26g  Zsír: 10,06g Feh.: 11,27g H.Cuk: g Ca: 253,45mg	Nutella [1,5], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 250kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 37,22g Só: 0,37g  Zsír: 9,10g Feh.: 11,37g H.Cuk: 4,80g Ca: 260,00mg	Diákcsemege szalámi, Paprika, Tej 1,5% [7], Magos zsemle [1,11]  E: 310kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 39,39g Só: 0,53g  Zsír: 10,01g Feh.: 15,58g H.Cuk: g Ca: 252,53mg	Paradicsom, Főtt virsli [6], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 277kcal Tel.zsír: 4,47g CH: 33,67g Só: 0,26g  Zsír: 11,51g Feh.: 16,17g H.Cuk: g Ca: 259,34mg	Cukkinis tojásrántotta [3], Tej 2,8% [7], Graham kenyér [1]  E: 259kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 27,65g Só: 0,56g  Zsír: 12,53g Feh.: 14,04g H.Cuk: g Ca: 263,49mg
<b>Tízórai</b>	Mandarin  E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Kiwi  E: 55kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g  Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg	Banán  E: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g  Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg
<b>Ebéd</b>	Grízgaluska leves [1,3], Csirke nuggets [1,3], Mexikói zöldségköret  E: 344kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 37,31g Só: 0,77g  Zsír: 14,72g Feh.: 14,65g H.Cuk: g Ca: 73,45mg	Teljes kiörlésű kenyér ebéd [1], Zöldséges gombaleves [7,9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertés aprópecsenye [1]  E: 306kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 27,51g Só: 0,26g  Zsír: 15,37g Feh.: 12,22g H.Cuk: g Ca: 54,05mg	Tojásleves [1,3], Csirkés penne [1,3,7], Mandarin  E: 373kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 42,03g Só: 0,29g  Zsír: 12,32g Feh.: 22,29g H.Cuk: g Ca: 114,87mg	Csontleves [9], Teljes kiörlésű kenyér ebéd [1], Citromos sertésszelet, Karalábefőzelék [1,7]  E: 269kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 26,08g Só: 0,53g  Zsír: 11,08g Feh.: 15,33g H.Cuk: g Ca: 134,70mg	Újházi tyúkhúsleves [1,8,9], Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 319kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 31,03g Só: 0,23g  Zsír: 12,60g Feh.: 18,88g H.Cuk: 4,00g Ca: 80,41mg
<b>Uzsonna</b>	Puding (vanília) gyümölcscsel [6,7], Háztartási keksz [1,3,7]  E: 235kcal Tel.zsír: 1,19g CH: 46,71g Só: 0,33g  Zsír: 2,84g Feh.: 5,31g H.Cuk: 22,44g Ca: 116,26mg	Csirkemell sonka [6], Kígyóuborka, Tej (2 dl) [7], Francia kenyér [1]  E: 214kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 30,50g Só: 0,51g  Zsír: 6,24g Feh.: 14,78g H.Cuk: g Ca: 252,21mg	Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (1 dl) [7], Graham kenyér [1]  E: 161kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 22,39g Só: 0,37g  Zsír: 6,59g Feh.: 8,27g H.Cuk: g Ca: 139,92mg	Tej (2 dl) [7], Sajtos rúd [1,3,6,7]  E: 260kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 24,80g Só: 0,45g  Zsír: 13,32g Feh.: 9,84g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Kenőmájás [6,7], Retek, Tej (2 dl) [7], Kifli [1,7]  E: 297kcal Tel.zsír: 5,58g CH: 34,25g Só: 0,68g  Zsír: 11,45g Feh.: 14,07g H.Cuk: g Ca: 258,54mg
Energia:	862,12kcal	801,40kcal	898,70kcal	889,65kcal	913,43kcal
Zsír:	27,88g	31,07g	29,45g	35,98g	36,75g
Telített zsírsav:	8,26g	8,96g	6,97g	8,43g	13,02g
Fehérje:	31,86g	38,73g	47,04g	42,39g	47,53g
Szénhidrát:	125,76g	101,53g	113,99g	103,91g	100,59g
Hozzáadott cukor:	22,44g	4,80g	g	g	4,00g
Só:	1,36g	1,15g	1,19g	1,28g	1,48g
Ca:	463,86mg	575,71mg	541,52mg	638,84mg	641,86mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt